

Ihala Heidi, Mäkivirta Heta

**Koulutustaustan vaikutus vanhempien valintoihin lasten  
ruokinnassa**

Opinnäytetyö

Syksy 2014

SeAMK Elintarvike ja maatalous

Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma



## TIIVISTELMÄ

### Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Elintarvike ja maatalous

Koulutusohjelma: Ravitsemispalvelut -tutkinto

Tekijät: Ihala Heidi, Mäkivirta Heta

Työn nimi: Koulutustaustan vaikutus vanhempien valintoihin lasten ruokinnassa

Ohjaaja: Eromäki Hillevi

Vuosi: 2014

Sivumäärä: 33

Liitteiden lukumäärä:

Ruokatottumukset ja -tavat opitaan jo varhain lapsuudessa kotona. Suomessa lasten ruokavaliolla on samantyylliset piirteet kuin aikuisten ruokavaliolla. Pehmeiden, monityydyttymättömien rasvahappojen saanti on niukkaa alle kouluikäisillä, ja hedelmien sekä kasvien käyttöä tulisi lisätä. Kovan rasvan ja sokerin käyttö on Suomessa runsasta.

Tutkimuksessa tutkittiin vanhempien koulutuksen vaikutusta lasten ruokintaan. Tutkimus toteutettiin teemahaastatteluna kuudelle vanhemmalle, joilla oli yksi tai useampi 1–3-vuotias lapsi. Vanhemmat olivat kaikki Seinäjoelta tai sen lähikunnista. Opinnäytetyössä syvennyttiin käsitykseen siitä, että korkeasti koulutetut henkilöt syövät monipuolisemmin ja terveellisemmin (Montonen, ym. 2008, 234-235). Tutkimukseen valittiin henkilöitä, joista puolella oli korkeakoulututkinto ja puolella toisen asteen tutkinto. Otantajoukkoa haettiin sosiaalisen median avulla.

Koulutuksen vaikutus näkyi esimerkiksi siinä, miten vanhemmat suhtautuivat ravitsemukseen ja ruokintaan. Korkeakoulututkinnon suorittaneet olivat kiinnostuneempia ravitsemusasioista ja ruoanlaitosta kuin toisen asteen tutkinnon suorittaneet. Korkeakoulututkinnon suorittaneiden kasvien käyttö oli runsaampaa kuin toisen asteen tutkinnon suorittaneiden.

Avainsanat: Koulutus, ravitsemus, arvoihin vaikuttavat tekijät, lapset, terveellisyys

## SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

### Thesis abstract

Faculty: SeAMK, School of Food and Agriculture

Degree programme: Hospitality Management

Authors: Ihala Heidi, Mäkivirta Heta

Title of thesis: The influence of educational background in parent's choices in children's feeding

Supervisor: Eromäki Hillevi

Year: 2014                      Number of pages: 33      Number of appendices:

---

Eating manners and habits are learned in the early childhood. In Finland children's diet is very similar to adults' diet. Under the school age children's supply of soft, polyunsaturated fatty acids is too low and they should eat more fruits and vegetables. Finnish people use too much sugar and saturated fats.

The target of this research was to find out whether the parents' education has any impact on their feeding choices. The study was conducted using a qualitative research method. The target group consisted of six parents who had one or more children at the age of one to three. All the parents in the target group lived in Seinäjoki or in the vicinity of the town.

The aim of the thesis was to study the idea of the more highly educated people to eat healthier and more varied (Montonen et al. 2008, 234-235). The target group included people who had completed a university degree and people who had completed a secondary education. The target group was searched via social media.

The influence of education was shown in how the parents regarded with nutrition and feeding; the ones having a university degree were more interested in nutrition and cooking. They also used more vegetables than the parents with a secondary examination.

Keywords: Education, nutrition, choices behind the values, children, healthiness



## SISÄLTÖ

SISÄLTÖ .....	5
1 JOHDANTO .....	6
2 LASTEN RAVITSEMUS ENNEN JA NYKYPÄIVÄNÄ .....	7
2.1 Ruokatottumuksia ei valita, ne opitaan.....	8
2.2 Ateria – perheen yhteinen hetki.....	9
3 KULMAKIVET RUOKATOTTUMUKSISSA.. <b>Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.</b>	
3.1 Koulutuksen merkitys ravitsemuksessa .....	10
3.2 Sosioekonominen asema ja terveyserot .....	11
3.3 Arvoihin vaikuttavat tekijät.....	12
3.4 Suositukset lasten ravitsemuksessa .....	13
3.5 Juomat ravitsemuksessa.....	15
4 VANHEMPIEN RAVITSEMUKSELLISIIN VALINTOIHIIN	
VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ.....	17
4.1 Tutkimuksen tavoitteet .....	17
4.2 Tutkimusmenetelmä.....	17
4.3 Aineisto ja menetelmät.....	19
4.4 Haastattelun kulku.....	19
4.5 Haastattelun teemat.....	20
5 TULOKSET .....	22
5.1 Vanhempien taustatiedot .....	22
5.2 Koulutuserojen näkyminen.....	22
5.3 Tärkeimmiksi nousseet tekijät ruokinnassa <b>Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.</b>	
6 POHDINTA .....	29
6.1 Tutkimuksen eettisyys.....	29
6.2 Tutkimuksen luotettavuus .....	30
LÄHTEET .....	32

## 1 JOHDANTO

Lapselle on hyvä opettaa jo pienestä pitäen hyvän ruokavalion perustat ja yhteiset mukavat ruokailuhetket. Näiden avulla lapsi saa hyvän perustan terveellisille elämäntavoille ja hyvinvoinnille. Ruokailuun liittyvät tavat ja mieltymykset opitaan usein kotoa vanhemmilta ja muilta perheen jäseniltä. Lapsen kasvaessa hän saa lisää tietoa ruokavalinnoista ja ruoan valmistamisesta kodin lisäksi myös peruskoulun kotitaloustunneilta. Peruskoulun jälkeen nuorten oppimisväylät koskien ruoanvalmistusta voivat vaihdella suuresti heidän tulevien koulutusten ja työympäristöjen myötä. Joillekin kotitaloustunnit jäävät viimeisiksi oppitunneiksi ruokaan liittyen, kun taas toisilla oppiminen jatkuu vielä pitkään esimerkiksi ravintola-alan koulussa tai työpaikoissa. Kiinnostus ruoan valmistusta kohtaan lisää kuitenkin väyliä oppia lisää aiheesta. Kirjallisuudesta, sosiaalisesta mediasta ja vaikkapa yksittäisiltä kursseilta saa paljon tietoa ja vinkkejä ruoanlaittoa ja ravitsemusta koskien. Perheen kasvaessa ja omien lapsien myötä neuvolat tarjoavat opastusta ja ohjevihkosia vanhemmille avuksi lasten ruokintaa ja ravitsemusta koskien. Tämä on erittäin tärkeää aikaa miettiä, onko oman perheen ruokatavoissa jotakin parannettavaa tai muutettavaa. Monesti uuden lapsen myötä perheissä tulee kiinnitettyä tarkemmin huomiota ruokiin ja niiden sisältöön.

Opinnäytetyössä tutkittiin vanhempien koulutuksen vaikutusta lasten ruokintaan. Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena teemahaastatteluna kuudelle 1–3-vuotiaiden lasten vanhemmalle. Vanhemmat olivat kaikki Seinäjoelta tai sen lähikunnista. Aja-tuksena oli ottaa haastateltavaksi toisen asteen tutkinnon suorittaneita vanhempia sekä korkeakoulututkinnon suorittaneita vanhempia. Otantajoukkoa haettiin sosiaalisen median avulla.

## 2 LASTEN RAVITSEMUS ENNEN JA NYKYPÄIVÄNÄ

1900-luvulla Suomessa tapahtuneet muutokset ruoan käytössä, kuten viljatuotteiden ja perunan käytön vähentyminen sekä sokerin ja rasvojen lisääntyminen, ovat tyypillisiä teollisuusmaissa (Berg 2000, 10). 1900-luvun alussa Suomalaiset saivat lähes puolet ravinnon energiasta viljatuotteista, kun taas jo 1960-luvulla energian saanti ko. tuotteista oli vain 30 %. Ruoka-aineiden kulutuksen muutokset ovat vaihdelleet väestöryhmittäin. Esimerkiksi maalla viljatuotteiden kulutus ei ole laskenut niin suuresti kuin kaupungissa asuvien kohdalla. 1900-luvulla vauvoille tarjottiin kiinteää ruokaa vasta 8–9-kuukauden iässä (Rapley & Murkett 2008, 21). Tässä välillä aloitusikä on pudonnut jopa kahden, kolmen kuukauden ikään ja noussut sitten jälleen. Lähes kaikki muutokset ovat liittyneet imetyksestä johtuneisiin muutoksiin. Vuonna 1974 saatiin vasta viralliset ohjeet kiinteän ruoan tarjoamisesta ja sen käytön aloittamisesta ruokavaliossa.

Suomalaisten ruokavalio on muuttunut suotuisampaan suuntaan viime vuosikymmeninä. Tämä näkyy kasvien ja hedelmien käytön lisääntymisenä, ruoasta saatavan rasvan laadun paranemisena sekä suolan käytön vähenemisenä. Kuitenkin 2000-luvulta asti ruokavaliomuutokset parempaan suuntaan ovat hidastuneet, eikä vielä ylletä suositusten mukaiseen ruokavalioon varsinkaan rasvan laadun suhteen (Kauhanen, Erkkilä, Korhonen, Myllykangas & Pekkanen 2013, 218). Suomessa lasten ruokavaliolla on samantyylliset piirteet kuin aikuisten ruokavaliolla. Pehmeiden, monitydyttymättömien rasvahappojen saanti on niukkaa alle kouluikäisillä. Myös kasvien sekä hedelmien käyttöä tulisi lisätä. Tämän lisäksi kovan rasvan sekä sokerin käyttö on turhan runsasta (mts. 223). Nykyään Suomessa ruoka, ruoanlaitto sekä erilaiset trendit ovat kovassa suosiossa. Myös luomu ja lähiruokaa arvostetaan aikaisempaa enemmän ja mediasta otetaan vaikutteita omaan ruokailuun. Sama pätee myös lasten ruokailussa. Nykyään on monia tapoja opettaa lapsille ruokailuun liittyviä asioita kuten makuja ja rakenteita. Näihin liittyen ovat esille nousseet trendit kuten sormiruokailu sekä Sapere-menetelmä.

Usein terveellinen syöminen mielletään syömisen rajoittamiseksi sekä ruoan välttämiseksi, mutta terveellinen syöminen ei ole syömättömyyttä vaan päinvastoin se

on syömistä (Kotilainen, Pienihäkkinen & Talvia 2011, 3). Riittävä ravinnon määrä ja kaikkien ruoka-aineryhmien käyttö ovat pitäneet puutossairaudet Suomessa hyvin vähäisinä (Berg 2000, 10). Täysipainoinen ruokavalio antaa edellytykset sille, että lapsi kehittyy, voi hyvin ja on tyytyväinen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 5). Ravitsemusohjaus ja -neuvonta, joita perheet saavat neuvoloista, ovat avainasemassa oikeiden ruokatottumuksien opastamisessa. Suomessa neuvola tavoittaa käytännössä kaikki lapsiperheet (Tuokkola 2010, 47).

## **2.1 Ruokatottumuksia ei valita, ne opitaan**

Koti on lapselle paikka, missä hän oppii luontevasti hyvän ravitsemuksen perusperiaatteet (Kotilainen ym. 2011, 3). Lapsen tulevien ruokavalintojen kannalta on oleellista se, mitä hän pienenä oppii syömään. Lähiympäristöstä lapsi oppii, mitkä ruoka-aineet ovat haluttuja ja sopivia (Lagström 2012, 10). Vanhempien päätettävissä on, millaista ruokaa lapsi oppii odottamaan. Lapsi ei ole vielä saanut vaikutteita huonoihin ruokatottumuksiin, joten ensimmäiset vuodet ovat ratkaisevia (Rapley & Murkett 2008, 152). Lapsilla toistuvasti tarjottavista ruoista tulee yleensä lempiruokia ja uudet, vieraat ruoka-aineet ja ruoat saattavat epäilyttää (Hermanson 2007, 112). Lapsi tarvitsee usein 10 - 15 maistamiskertaa ennen kuin hän oppii pitämään uudesta ruoka-aineesta.

Vean mukaan (2008, 5) Nyky-yhteiskunnassa ruoan valinnan haastetta kasvattavat erilaiset houkutukset kuten rasvaiset ja makeat ruoat, vähäinen fyysinen energiantarve sekä epäterveellisten valmisruokien helppous. Vanhempien on tärkeää antaa lapselle hyvä alku elämään, jotta hän olisi myöhemmin paremmin varustautunut tekemään itse oikeita valintoja. Kauhasen ym. (2013, 223) mukaan lapsuudessa opitut terveelliset ruokailutavat vähentävät riskiä sairastua. Lihavuus ja siihen liittyvät ongelmat terveydessä, kuten tyypin 2 diabetes, ovat lisääntyneet lasten ja nuorten keskuudessa. Sydäntauteihin johtavia valtimomuutoksia on jo mahdollista havaita nuorella iällä, vaikka ne alkavat merkittävästi haitata elämää vasta vuosikymmenien kuluttua.



Juhlissa nautittu ruoka eroaa arkiruoasta (Mannerehimen lastensuojeluliitto & Suomen sydänliitto Ry 2012, 15). On vanhempien tehtävä päättää, millaista ruokaa lapsi juhlissa nauttii. Tutustuminen makeisiin ja suolaisiin naposteltaviin kannattaa aloittaa mahdollisimman myöhään, koska lapsi ei näitä osaa vaistomaisesti kaivata.

## **2.2 Ateria – perheen yhteinen hetki**

Perheen yhteinen ruokailuhetki on tärkeä tekijä oppimisen kannalta, mutta se voi olla myös haasteellista arjen kiireiden keskellä (Lagström 2012, 10). Ruokailutilanteesta kannattaakin tehdä Hermansonin (2007, 112) mukaan koko perheen mukava yhdessäolohetki, sillä vanhempien tavat ja käytös siirtyvät helposti lapsille. Lapsi nauttii yhteisistä ruokailuhetkistä niin perheen kanssa kuin ravintolassa tai päiväkodissa ollessaan (Mannerehimen lastensuojeluliitto & Suomen sydänliitto Ry 2012, 4). Nämä hetket myös kasvattavat lasta ja opettavat lapsesta omatoimisen ja hyvätapaisen ruokaliljan. Ihanteellinen ruokailutilanne on kiireetön ja turvallinen (Hermanson 2007, 112). Lapselle on hyvä opettaa alusta alkaen että ruoka syödään pöydän ääressä. Ruokailussa on osana myös muitakin asioita kuin vain syöminen: ruoasta ja ruokaseurasta on hyvä nauttia, ja lapsi on myös hyvä ottaa mukaan ruoanlaittoon. Näin lisätään yhdessäoloa ja sen tärkeyttä perheessä (mts. 2012, 4). Kun lapsen ottaa mukaan ruoanlaittoon, on pidettävä huolta turvallisuudesta. Lapselle on hyvä antaa hänen ikäänsä sopivia tehtäviä, vaikkapa pöydän kattamista tai ruokaostosten purkamista. Pullan leipominen ja taikinan pyörittely ovat myös hauskoja tapoja kokata yhdessä lapsen kanssa.

### 3 KULMAKIVET RUOKATOTTUMUKSISSA

Yhteiskunnassa tapahtuu monia suuria muutoksia, jotka vaikuttavat siihen mitä kotona tarjotaan ruoaksi (Mäkelä, Palojoki, Sillanpää 2003, 6). Näitä ovat muun muassa teollistuminen, kansainvälistyminen sekä perheiden ja yhteiskunnan välinen työn jaottuminen. Arjen perustarpeet ovat kuitenkin aina samat, ruokaa pitää tehdä ja syödä päivittäin. Koulutuksella on katsottu olevan kansanterveydellinen vaikutus (Kauhanen ym. 2013, 265–266). Tietotaidon lisäksi koulutuksella on myös muita resursseja ja edellytyksiä joilla taataan parempi hyvinvointi, elämänhallinta ja riskien välttäminen.

#### 3.1 Koulutuksen merkitys ravitsemuksessa

Koulutuksella, sosiaaliluokalla sekä tulotasolla katsotaan olevan yhteys ruokailu- ja ruokatottumuksiin ja näin ollen myös terveyteen (Roos 2012, 29). Suomessa koulutusta pidetään erityisen tärkeänä osana sosioekonomista asemaa, sillä se vaikuttaa työllistymiseen ja tätä kautta tulojen saantiin. STRIP-tutkimuksessa on osoitettu toisen asteen koulutuksella olevan yhteys nuorten ruokatottumuksiin (Lagström 2012, 10). Tutkimuksessa havaittiin lukiolaisten syövän enemmän kasviksia, hedelmiä ja marjoja sekä useammin aamupaloja kuin ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien. Nämä erot olivat huomattavissa jo nuorten ollessa yläkouluikäisiä, mutta ne kasvoivat entisestään siirryttäessä toisen asteen kouluihin.

Kuten Roos (2012, 29) toteaa: henkilöillä, joilla on korkea sosioekonominen asema, on usein enemmän aineellisia resursseja, kuten rahaa, mutta myös enemmän tietoa kuin henkilöillä, joilla sosioekonominen asema on alempi. Korkeassa sosioekonomisessa asemassa olevat voivat siis ostaa laadukkaita elintarvikkeita hintaan katsomatta ja näin ollen tehdä terveellisempiä valintoja. Vaikka usein sanotaan että terveellisesti syöminen voi olla edullista, useat tutkimukset ovat osoittaneet, että ravintoköyhiä kaloreita sisältävät tuotteet ovat halvempia kuin muut. Näihin lukeutuvat muun muassa tyhjiä hiilihydraatteja, sokereita sekä huonoja ras-

voja sisältävät elintarvikkeet, esimerkiksi valkoinen leipä sekä useat rasvaiset liha-tuotteet (vrt. naudan paistijauheliha 8 % ja sika-nauta jauheliha 80/20, 22 %).

Työaikoja, työoloja sekä vapaa-aikaa määrää pitkälti henkilön ammattiasema. Nämä vaikuttavat henkilön mahdollisuuksiin tehdä terveellisiä tai vähemmän terveellisiä ruokavalintoja (Roos. 2012, 30). Esimerkiksi työpaikkaruokala helpottaa terveellisten valintojen tekemistä, koska useimmissa niissä noudatetaan ravitsemussuosituksia ja annetaan mahdollisuus valita myös kevyempi lounasvaihtoehto. Työpaikkaruokalat ovat kuitenkin huomattavasti yleisempiä työpaikoissa, joissa sosiaaliluokka on korkea ja henkilöstömäärä suuri.

### **3.2 Sosioekonominen asema ja terveyserot**

Kauhasen ym. (2013, 265-271) mukaan henkilön koulutustasoa, ammattiasemaa, omaisuuden määrää tai tuloja voidaan käyttää indikaattoreina yksilöitä koskevissa tutkimuksissa. Koulutustaustaa voidaan mitata kahdella tapaa: joko henkilön ylimmän saavutetun koulutustason tai suoritettujen kouluvuosien perusteella. Toisin kuin ansiotulot tai omaisuus, kerran hankittu koulutus ei vaihtelee. Tästä syystä koulutus on hyvä sosiaalisen aseman osoittaja. Suomessa koulutustaustan vaikutus sosioekonomiseen asemaan näkyy esimerkiksi siinä, miten suomalaisten terveystilanne on vuosien aikana kohentunut samaa tahtia ihmisten koulutustason kanssa. Suomessa terveyserot ovat suuremmat kuin suurimmassa osassa läntisiä EU-maita. Riippumatta siitä arvioidaanko eroja tulojen, koulutustason vai ammattiaseman perusteella, ovat ne Suomessa selkeitä.

Suomessa väestön terveys on kohentunut viime vuosikymmenten aikana, mutta ei tasapuolisesti (Kangas ym. 2002, 11). Huonompiosaisten väestöryhmien terveys on selvästi muita väestöryhmiä heikompi. Tämä johtuu monestakin asiasta, esimerkiksi yksilöllisistä tekijöistä kuten aineellisista, psykososiaalisista ja terveyskäyttäytymiseen liittyvistä seikoista. Myös isommilla yhteiskunnallisilla rakenteilla, kulttuurilla ja poliittisilla päätöksillä on oma merkityksensä näiden terveyserojen syntymiseen ja kehittymiseen. Suomessa on nostettu usein esiin esimerkkinä syrjäytyneestä ryhmästä heikosti koulutetut, yksinäiset miehet. Koulutuksen tasolla on

siis suuri merkitys sosioekonomiseen asemaan ja sitä kautta elämän laatuun sekä sen mahdollisiin muutoksiin.

Yleisesti sosioekonomiset erot näkyvät siinä, että paremman sosioekonomisen aseman omaavat ihmiset käyttävät alempaa sosioekonomista asemaa enemmän hedelmiä, kasviksia ja juustoja (Prättälä, Roos & Roos 2002, 68). Paremmin koulutetut ja korkeamman sosioekonomisen aseman omaavat syövät myös vähemmän kovia rasvoja. Hyvinvointivaltioissa on yleistä, että ylipainoa esiintyy useammin alemman sosioekonomisen aseman ihmisillä.

### **3.3 Arvoihin vaikuttavat tekijät**

Hietaranta-Luoman ym. (2011, 13) mukaan arvot ovat eräänlaisia uskomuksia. Arvot vastaavat kysymykseen siitä, mikä on elämässä tärkeää. Arvot ovat sekä yksilöllisiä, että yhteisöllisiä. Jokainen valitsee arvonsa itse, mutta niihin voivat vaikuttaa esimerkiksi yhteiskunta tai kasvatus (Suomen Mielenterveysseura [viitattu 15.7.2014]). Ne vaikuttavat meihin ja niillä on taipumus ohjata yksilön käyttäytymistä (Hietaranta-Luoma ym. 2011, 13). Arvot vaikuttavat myös ruokaan liittyvään elämäntyyliin, millä taas on vaikutusta terveydentilaan ja hyvinvointiin. Arvojen näkeminen tai määrittäminen ei aina ole helppoa ja arvot voivat myös vaihtua paljonkin elämän kuluessa (Suomen Mielenterveysseura [viitattu 15.7.2014]). Omien arvojen näkemiseksi tarvitaan toisinaan itsensä kuuntelua, pohdintaa ja aikaa. Arvot konkretisoituvat vasta toiminnassa, joten kaikkia arvoja ei pakosti toteuteta, jos ne ovat esimerkiksi ristiriidassa toiminnan kanssa. Monet joutuvat aikuistuuksaan pohtimaan, ovatko vanhempien tai perheen arvot itselleen sopivia, vai ovatko omat arvot ristiriidassa niiden kanssa.

Kauhasen ym. (2013, 228) mukaan ruoan syömisen ja sen valinnan voidaan ajatella olevan henkilön omia valintoja, mutta myös monet yksilöstä riippumattomat asiat vaikuttavat valintoihin kuten ruoan saatavuus, hinta ja arvostukset, ruokaan liittyvät käsitykset sekä sosioekonomiset tekijät. Ruoan valintaan vaikuttavat tekijät on ryhmitelty neljään osioon: tekijät jotka liittyvät itse ruokaan, yksilöön liittyvät tekijät, sekä taloudellisiin ja sosiaalisiin tekijöihin liittyvät tekijät. On tutkittu että eu-

rooppalaisten viisi tärkeintä ruoan valintaan vaikuttavaa tekijää ovat laatu, hinta, maku, pyrkimys terveellisiin ruokatottumuksiin ja oman perheen ruokatottumukset.

### **3.4 Suositukset lasten ravitsemuksessa**

Ravitsemussuositusten keskeinen tavoite on parantaa suomalaisten terveyttä ravitsemuksen avulla (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 8). Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimat suositukset on tarkoitettu kohtalaisesti liikkuville ja terveille suomalaisille (Kauhanen ym. 2013, 217). Suositukset pohjautuvat Pohjoismaisista ravitsemussuosituksista. Suositukset edustavat pitkällä aikavälillä ravintoaineiden saantia ja ne on laadittu väestötasolle. Hermansonin (2007, 101) mukaan leikki-ikäisten lasten ravitsemuksessa tulee kiinnittää huomiota hedelmien, marjojen ja kasvien saantiin, unohtamatta kuitupitoisten täysjyvävalmisteiden käyttöä. Suolan ja sokerin käyttöä rajoitetaan ja rasvoja käytetään kohtuullisesti suosien pehmeitä rasvoja. Lapsi syö sitä, mitä hän tottuu syömään (2007, 112). Ei ole sellaista sisäistä hälytysjärjestelmää joka takaisi, että lapsi söisi riittävän monipuolisesti.

Lapsen painon ja pituuden seuraamisella nähdään, onko lapsen fyysinen kehitys normaalia ja saako lapsi riittävästi ravintoa sekä energiaa ruoastaan (Tuokkola 2010, 47). Lasten ravitsemuksessa on tiettyjä erityistarpeita. Lapsen tulee saada riittävästi energiaa että sitä riittää kasvuun ja kehitykseen sekä leikkimiseen ja liikumiseen (Hujala 2010, 60). Jokaisella ravintoaineryhmällä on oma tehtävänsä elimistössä: liikkumiseen ja aivojen toimintaan tarvitaan hiilihydraatteja ja kudosten kasvuun proteiineja. Rasvoja tarvitaan rasvaliukoisten vitamiinien lähteeksi, hermoston kehitykseen ja energiavarastoksi.

Hiilihydraatteja saadaan muun muassa hedelmistä, kasviksista ja marjoista sekä viljatuotteista kuten puurosta, leivästä, pastasta ja riisistä (Hujala 2010, 60–61). Näistä tuotteista on hyvä valita aina täysjyväviljavaihtoehdot jotta lapsi saa niistä enemmän kuituja ja suojaravintoaineita.

Rasvoja ja varsinkin tyydyttymättömiä rasvoja lapsi saa ravintorasvavalmisteista. Riittävä tyydyttymättömän rasvan saanti turvataan ruokaöljyllä esimerkiksi ruoan valmistuksessa ja margariinilla levitteenä. Rasvapitoisuus levitteessä tulisi olla vähintään 60 %. Alle 2-vuotiaiden lasten ruokaan suositellaan lisättäväksi muutama teelusikallinen margariinia tai öljyä. Kala on hyvä tyydyttymättömän rasvan lähde ja kalaa suositellaankin syötäväksi vähintään kahdesti viikossa. Proteiinia saadaan lihasta, kalasta ja kananmunasta sekä maitotuotteista. Lapsen annoksen ollessa lautasmallin mukainen proteiinin saanti on riittävää.

Ravitsemussuositusten (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 46–50) mukaan 1–2-vuotiaiden lasten suositusmäärä proteiineille on 10–15 E%, hiilihydraateille 45–60 E%, josta lisättyä sokeria tulisi olla alle 10 E% ja rasvoille 30–40 E%. Yli kaksivuotiaiden proteiinien saantisuositus on 10–20 E%, hiilihydraattien saantisuositus 45–60 E%, josta lisättyä sokeria tulisi olla alle 10 E% ja ravintokuituja 2–3 g/MJ. Rasvojen kokonaismäärän suositus on 25–40 E%, josta moni- ja kertatyydyttymättömiä rasvahappoja tulisi olla ainakin kaksi kolmasosaa. Tyydyttyneitä rasvahappoja tulisi olla enintään 10 E% kokonaisrasvahappojen määrästä.

Ruokavalion koostamisen perustana on, että kaikkia tarvittavia ravintoaineita saatisiin riittävästi ruoasta (Ojala & Arffman 18, 2010). Joskus kuitenkin ruokavaliota kaventavat syyt kuten allergiat tai perheen ruokavalinnat eivät tee tästä mahdollista. Joissain tapauksissa taas ravintoaineiden lisääntynyt tarve voi myös olla syynä siihen, ettei ruoasta saa riittävästi välttämättömiä ravintoaineita. Näissä tapauksissa ruokavaliota täydennetään ravintoainevalmisteilla. Näin turvataan lapsen kasvu ja kehitys. Yleisimpiä valmisteita ovat monivitamiini-kivennäisainevalmisteet sekä kalsiumlisä. Valmisteet tulee olla aina lapsille suunnattuja ja niissä tulee noudattaa pakkauksen tai lääkärin määräämiä annostuksia. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ([Viitattu 6.11.14]) mukaan alle kaksivuotiaille lapsille D-vitamiinilisää suositellaan 10 mikrogrammaa päivässä ja 2–18-vuotiaille D-vitamiinilisää suositellaan 7,5 mikrogrammaa päivässä.

### 3.5 Juomat ravitsemuksessa

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan työryhmän (Valsta ym. 2008, 5) mukaan suomalaisten juomatottumukset alkoholia lukuun ottamatta ovat hyvät. Suomessa vesi on hyvälaatuista ja ruokajuomana suositaan nestemäisiä maitovalmisteita. Suositusten mukaiset rasvattomat maitovalmisteet ovat viime vuosina olleet yhä enemmän suosiossa. Tarkasteltaessa juomia ravitsemuksen näkökulmasta huomataan, että kriittisimmät kohdat ovat juomien sisältämä sokeri, rasva, energia, happamuus, kofeiini ja alkoholi. Nesteitä tulisi päivittäin nauttia noin 1-1,5 litraa, normaalitilanteessa tämä määrä on sopiva lähes kaikille ikäryhmille.

Ensimmäisen vuoden aikana lapsen ravinto koostuu suurimmaksi osin nestemäisistä ruoista kuten äidinmaidosta, korvikkeista ja velleistä (Valsta ym. 2008, 58). Ruokajuomien ja janojuomien kulutus alkaa kasvaa vasta ensimmäisen ikävuoden jälkeen. Yli 2-vuotiaat lapset nauttivat juomia ja muita nesteitä noin 7–9 desilitraa päivittäin. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (mts. 59) tutkimuksen mukaan 2–6-vuotiaiden lasten tärkeimpiä juomia ovat vesi, nestemäiset maitovalmisteet ja mehujuomat. Sokeroituja mehuja ja mehujuomia kuten keittoja käyttivät noin 90 % tutkituista, vähärasvaisia maitojuomia noin 75 % ja rasvattomia maitojuomia 55-60 %. Pienelle lapselle vesi on paras janojuoma ja rasvattomat maitovalmisteet kuten maito tai piimä sopivat ruoan kanssa nautittavaksi (Mannerheimin lastensuojeluliitto & Suomen sydänliitto Ry 2011, 8). Maidossa rasva on kovaa ja siksi maitotuotteiden olisi hyvä olla rasvattomia tai vähärasvaisia. Yhteensä kolmesta neljään annosta maitotuotteita kuten maitoa, piimää, viiliä, jogurttia tai rahkaa riittää turvaamaan päivittäisen kalsiumin saannin. Mehuissa ja limsoissa on paljon sokeria ja turhaa energiaa joten nämä sopivat satunnaiseen käyttöön juhliin tai muihin tämän tyyliin satunnaisiin herkkuhetkiin, tällöinkään niitä ei ole hyvä juoda pitkin päivää (Mannerheimin lastensuojeluliitto & Suomen sydänliitto Ry 2012, 10).

Samoin kuin syömisessä, myös juomien nauttimisessa tulisi noudattaa tiettyä päivärytmiä ja sokeria tai happoja sisältävät juomat olisi hyvä nauttia aterian yhteydessä (Valsta ym. 2008, 5). Ruokien ja muiden juomien kuin veden nauttimisen välillä tulisi olla aina muutama tunti, koska jatkuvat happohyökkäykset eivät ole hyväksi suun ja hampaiden terveydelle. Näin ollen on syytä välttää ylimääräistä

napostelua sekä sokeri- ja happopitoisten juomien juomista (Mannerheimin lastensuojeluliitto & Suomen sydänliitto Ry 2012, 10).



## **4 VANHEMPIEN RAVITSEMUKSELLISIIN VALINTOIHIN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ**

Opinnäytetyön aihealuetta rajattaessa esiin tuli monen moisia kiinnostavia tutkimusaiheita ja suuntia, on kuitenkin tärkeää valita tietty aihealue, ettei opinnäytetyöstä tule liian ”rönsyilevä”. Hakalan (2004, 31) mukaan opinnäytetyö ei saisi olla liian laaja tai pinnallinen. Syvällinen ja suppea työ tukee opinnäytetyön tarkoitusta paremmin. Tällöin se antaa parempia vastauksia tutkimuksen tavoitteisiin ja mahdollisiin ongelmiin.

Vanhempien ruokavalintoihin on paljon vaikuttavia tekijöitä. Muun muassa ruoan hinta, ruokatottumukset, allergiat sekä tieto-taito ohjaavat vanhempia tekemään valintoja. Toisinaan ei edes tiedosta, miksi valitsee juuri sellaisia tuotteita kuin valitsee.

### **4.1 Tutkimuksen tavoitteet**

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää:

- Onko vanhempien sosioekonomisella asemalla ja koulutustaustalla merkitystä ruokien valintaan ja sitä kautta lasten ruokintaan?
- Tärkeimmät arvoihin vaikuttavat tekijät ruokavalinnoissa ja lasten ruokinnassa.

### **4.2 Tutkimusmenetelmä**

Opinnäytetyö suoritettiin laadullisena tutkimuksena syksyllä 2014. Laadullinen tutkimus tunnetaan myös toiselta nimeltään kvalitatiivinen tutkimus. Myös ihmistieteellistä, pehmeää, ymmärtävää ja tulkinnallista tutkimusta käytetään synonyyminä (Tuomi & Sarajarvi. 2009, 11). Kvalitatiivisessa tutkimuksessa halutaan saada

selville kohteen laatu, ominaisuudet ja niiden merkitykset kokonaisvaltaisesti (Tutkimusstrategiat: Jyväskylän Ylipoisto: Koppa. [Viitattu: 17.7.2014]).

Ihminen ja hänen elämänpiiriinsä liittyvät tekijät ovat laadullisessa tutkimuksessa aina lähtökohtana (Kylmä & Juvakka 2007, 16). Koska laadullisessa tutkimuksessa ollaan tekemisissä ihmisten omien kertomuksien, tarinoiden ja asioiden merkityksien kanssa, ei näistä ole mahdollista saada tilastollisesti yleistettävää tietoa määrällisen tutkimuksen tapaan. Laadullisessa tutkimuksessa aineistosta ei nouse esille yhtä selkeää tulosta, vaan tutkijan on itse työstettävä aineistosta analyysinsä ja tulkintansa (Aaltola & Valli. 2010, 182). Päätökset kerätyn materiaalin analysoinnista on voitu tehdä jo aiemmin, mutta ne konkretisoituvat tai jopa muuttuvat vasta tartuttaessa aineistoon analyysimielessä (Aaltola ym. 2010, 182).

Metsämuurosen (2001, 14) mukaan kvalitatiivinen tutkimus sopii tutkimusmenetelmäksi silloin, kun halutaan tutkia luonnollisia tilanteita joita ei voida järjestää kokeeksi tai joissa ei voida kontrolloida läheskään kaikkia vaikuttavia tekijöitä. Tutkimusmenetelmä toimii myös silloin kun halutaan saada tietoa tiettyihin tapauksiin liittyvistä syyseuraussuhteista, joita ei voida tutkia kokeen avulla.

Alasuutaria ([Viitattu 20.5.2014]) lainattaessa tämän tyyppisessä tutkimuksessa aineiston keruu ja analysointi kulkevat rinnakkain koko tutkimuksen ajan ja saattavat muuttua tutkimuksessa edettäessä.

Tutkimusstrategiaksi valittiin tapaustutkimus, jossa on tarkoitus tutkia yhtä tai useampaa kohdetta tai ilmiötä syvällisemmin, ja jolla pyritään lisäämään ymmärrystä tutkittavista asioista syvällisesti kontekstit huomioon ottaen. Tutkittaessa on muistettava avarakatseisuus ja avoimuus tuloksia ja havaintoja kohtaan: yhden tai muutaman henkilön tapausta ei voida suoraan yleistää, mutta niistä voidaan tehdä päätelmiä.

### 4.3 Aineisto ja menetelmät

Aineistonkeruumetodiksi valittiin teemahaastattelu eli puolistrukturoitu haastattelu. Haastattelussa ei siis käytetä yksittäisiä kysymyksiä, vaan etukäteen mietityt teemat ohjaavat haastattelua. Teemahaastattelussa haastattelutilanne etenee vapaasti ja teema-aiheet ovat kaikille haastateltaville samat, mutta tarvittaessa voidaan esittää myös lisäkysymyksiä (Hirsjärvi & Hurme 2000, 48).

Haastateltavat etsittiin internetiä avuksi käyttäen. Tiedossa oli, että menetelmä rajaa otantajoukkoa mutta vanhemmat haluttiin tavoittaa nopeasti. Näin ollen Facebookin *Vauva 2013 Sjoki ja lähialue* –ryhmään tehtiin pieni kysely, jonka perusteella haastateltavat vanhemmat valittiin. Kyseinen ryhmä valittiin, koska siihen kuuluvilla vanhemmilla oli kaikilla vuonna 2013 syntynyt, eli noin vuoden ikäinen lapsi. Kyselyssä ilmoitettiin myös, että haastateltavilla tuli olla yksi tai useampi 1–3-vuotias lapsi. Tämän ryhmän jäsenet olivat kaikki Seinäjoelta tai sen lähialueelta. Tarkoituksena oli saada haastateltavaksi kolme toisen asteen tutkinnon suorittanutta vanhempaa, sekä kolme korkeakoulututkinnon suorittanutta vanhempaa.

Kuudesta haastateltavasta äidistä neljä haastateltiin kasvotusten ja kaksi tietokoneen näköpuhelun avulla. Näköpuheluhaastattelut tehtiin haastateltavien toiveesta sekä välimatkan takia. Haastattelut, jotka tehtiin kasvotusten, tapahtuivat rauhallisessa ja neutraalissa ympäristössä, esimerkiksi kirjastossa. Tietokoneen välityksellä tehdyt haastattelut suoritettiin omalta kotikoneelta niin ikään rauhoitetussa ympäristössä jolloin muita henkilöitä ei ollut paikalla. Haastattelut äänitettiin alusta loppuun myöhempää litterointia varten.

### 4.4 Haastattelun kulku

Haastateltaviin otettiin yhteyttä sähköpostitse tai puhelimitse. Heidän kanssaan sovittiin aika ja paikka jossa haastattelut tapahtuivat. Kuudesta haastateltavasta neljä haastateltiin kasvotusten; heistä yksi Seinäjoen kirjastossa ja kolme Seinäjoen ammattikorkeakoululla. Kaksi henkilöä haastateltiin tietokoneen videopuhelun välityksellä haastateltavan toiveesta tai välimatkan takia. Kaikki haastattelut nau-

hoitettiin haastateltavien suostumuksesta ja ne litteroitiin myöhemmin. Haastattelut tapahtuivat lokakuun aikana vuonna 2014.

Haastattelujen alussa pyrittiin luomaan rento ilmapiiri jotta keskustelu sujuisi ”normaalisti” ilman turhaa jännitystä. Haastattelut kulkivat omalla painollaan teemojen rajatessa keskustelualueita. Kaikki haastattelut sujuivat hyvin, joskin videohaastatteluissa olleet vanhemmat tuntuivat olevan rennompia haastattelun aikana. Tämä saattoi johtua siitä, että haastateltavat olivat tutussa ympäristössä kotonaan. Kasvotusten haastateltavia saattoi lisäksi häiritä näkyvillä oleva nauhuri, joka muistutti jatkuvasta äänityksestä, kun taas videopuheluitse haastatellut eivät nähneet kyseistä nauhuria. Täysin ongelmitta videopuhelut eivät kuitenkaan sujuneet, sillä nettiyhteys tai videon äänenlaatu saattoi olla ajoittain huono, jolloin samoja asioita jouduttiin toistamaan hyvän äänitteen saamiseksi.

Lopuksi haastattelut litteroitiin ja niistä ”typistettiin” tärkeimpiä lauseita. Näistä lauseista poimittiin tärkeimpiä tietoja esimerkiksi yliviivausvärejä apuna käyttäen.

#### 4.5 Haastattelun teemat

Ennen haastattelujen toteuttamista valituista teemoista koottiin seuraavanlainen runko haastatteluja tukemaan. Haastattelun kulku oli kuitenkin yksilöllinen jokaisessa haastattelussa ja se eteni monesti omalla painollaan haastatteluun osallistuneen äidin mukaan.

- **Perustiedot:**
  - Haastattelun järjestysnumero, sukupuoli, ikä, lasten lukumäärä ja iät?
  - Kuinka monta henkilöä taloudessa on?
  - Koulutustausta ja tämän hetkinen työtilanne?
- **Kuka tekee ruokaostokset ja kuinka usein?**
  - Miksi?

- Mitkä asiat ja tekijät vaikuttavat ostoksiinne?
- **Millainen ruokailutilanteenne on tavallisimmin?** (Mahdollisimman yksityiskohtaisesti kerrottuna.)
  - Montako kertaa päivässä syötte?
  - Yhdessä vai erikseen? (Miksi näin?)
  - Käyttekö ulkona syömässä, jos käytte niin millaisissa paikoissa?
- **Millaista ruokaa tarjoat lapsellesi?**
  - Esim. eilisen ruoka aamupalasta iltapalaan?
  - Eineksien käyttö / itse valmistettu ruoka?
  - Arki- ja pyhäruokailut, eroaako viikonloppuruokailu arkiruokailusta?
  - Juomatottumukset?
- **Mitkä seikat vaikuttavat perheenne ruoan/ruoka-aineiden valintaan?**
- **Mistä olet saanut tietoa ruoanlaittoa koskien?**
  - Seuraatteko ruokatrendejä? Jos seuraatte niin millaisia, hyviä ja huonoja kokemuksia?
- **Koetko että teidän perheessä olisi jotakin muutettavaa ruokatottumuksiin liittyen?** Jotain vähennettävää tai lisättävää?

## 5 TULOKSET

### 5.1 Haastateltavien taustatiedot

- Kuusi äitiä Seinäjoelta tai sen lähikunnista.
- Haastateltavat olivat 22–34-vuotiaita.
- Kolme toisen asteen tutkinnon suorittanutta ja kolme korkeakoulututkinnon suorittanutta äitiä.
- Jokaisella ainakin yksi 1–3-vuotias lapsi.
- Lapsien lukumäärät ja muiden lasten iät vaihtelivat, perheissä oli yhdestä kuuteen lasta.
- Haastateltavista kolme oli tällä hetkellä työelämässä osittain tai kokonaan, loput olivat kotiäitejä.

### 5.2 Koulutuserojen vaikutus ruoka- ja ruokailutottumuksiin

**Kiinnostus ravitsemusta ja ruoanlaittoa kohtaan.** Korkeakoulututkinnon suorittaneet vanhemmat ottivat enemmän kantaa ravitsemus- ja ruokinta-asioita koskien sekä painottivat yhteisten ruokahetkien tärkeyttä enemmän kuin toisen asteen tutkinnon suorittaneet. He keskustelivat asiasta mielellään ja toivat enemmän mielipiteitään esille haastattelun edetessä.

”Huomaa lapsista etenki tästä vanhemmasta lapsesta huomaa että että tota meil oli viime vappuna semmonen vappulounas ja meil oli hienot pöytä täynnä ruokaa katettuna hienosti, niin nyt se nykyää aina ku laittaa hienosti niin se aina kysyy onko tämä vappulounas. Että se tekee kyllä lapsellekki paljo että viittii panostaa siihe.” (Äiti, korkeakoulututkinto.)

”Just mietitään niinku usein et minkälaista se ruoka on et onko se niinku kuivaa vai märkää ja kovaa vai pehmeätä. Ja niinku just et ku

saperes niinku eri aisteja käytetään siihen ruokaan tutustumiseen.” (Äiti, korkeakoulututkinto.)

”Syödään yleensä viis kertaa päivässä että aika säännöllisesti yritetään syödä ja mahdollisuuksien mukaan kaikki yhtä aikaa...Yritetään siis rauhottaa *ettei mikää tv oo päällä* tai tällei.” (Äiti, korkeakoulututkinto.)

”Yritän ostaa suomalaisia tuotteita aina, vaikka vaikka tota jotku muut tuotteet saattas olla edullisempia, mutta mä jotenki aattelen että ne olis niinku puhtaasti suomalaisia ja sitte myöski sitä että tota ku ostaa suomalaista niin pysyy suomalaisilla työpaikat.” (Äiti, korkeakoulututkinto.)

”Kiisseleitä ja sit kaikkea niinku että ku esim jogurtteja me ei oikeestaan ikinä syödä niinku valmiiksi maustettuja ... johonki puuron päälle laitetaan sokeria niinku päiväkodeis tosi usein niin...sitte se on niinku yks mikä mua ärsyttää ... diabetes ja muut lisäänty niin sit ei kuitenkaa niinku yhteiskunta ei sitte alota sitä semmosta terveysremonttia.” (Äiti, korkeakoulututkinto.)

”Harmittaa ku lapset menee päiväkotiin niin siellähän tarjotaan niinku nakkeja ja jotain makkarakeittoa ja tällästä...En oikeen mielelläni tälle pienemmälle vielä semmosia antaisi.” (Äiti, korkeakoulututkinto.)

**Kasvisten, marjojen ja hedelmien käyttö.** Korkeakoulututkinnon suorittaneilla terveellisyys näkyi ruokinnassa vahvempana kuin toisen asteen tutkinnon suorittaneilla. Tämä näkyi muun muassa kysyttäessä päivän ruokia tai perheen ruokatottumuksista yleensä. Useimmin mainittiin hedelmät ja kasvikset joita lapsi sai välipalana, esimerkiksi banaani ja porkkana.

”Aina salaatti kyllä lisänä. Kasviksia yritetään kyllä syödä joka aterialla.” (Äiti, korkeakoulututkinto.)

”Ei meinaa kasviksia muistaa ja..ja tota jos mä saisin päättää niin tosi paljo hedelmiä enemmän. Mutku täällä ei oikeen oo kaupassa.. Pojalle löytyy aika lailla kaikkee (hedelmiä) mitä haluaa..” (Äiti, toisen asteen tutkinto.)

”No ehkä kasviksia lisätä...eeeei läheskää joka päivä että...” (Kysyttäessä olisiko ruokavaliossa muutettavaa ja kuinka usein kasviksia syödään.) (Äiti, toisen asteen tutkinto.)

**Valmisruoat.** Valmisruoista tai puolivalmisteista lasten purkkiruokien käyttö oli yleisintä kaikissa perheissä, joskin hieman yleisempää toisen asteen tutkinnon suorittaneilla kuin korkeakoulututkinnon suorittaneilla. Puolivalmisteita vanhemmat käyttivät lähinnä kiireen takia.

”No silloin ku on kiire, ei jaksu tehdä ruokaa ni sitte tulee ostettua jotain valmista. Lähinnä soseita.” (Äiti, toisen asteen tutkinto.)

”Ehkä pari kertaa elämässään saanu jotain pilttiä ... haitta on se että siinä menee kauemman aikaa että helppohan nyt olis vaan jossain mikros lämmittää.” (Äiti, korkeakoulututkinto.)

”...ja tossa välissä on niinku tuhannen, tuhannen noita soseita niinku ihan älyttömän paljo.” (Äiti, toisen asteen tutkinto.)

”Itelle saatan ostaa kyllä jotaki valmisruokia kotiin tai töihin ja sitte joskus niinku sille meijän vanhemmalle lapsellekki saatan ostaa jotaki valmista nykyä jo että sitte niinku kiireessä olis jotaki tarjolla.” (Äiti, korkeakoulututkinto.)

”Äärimmäisessä hädässä syödään mikroaterioita. Et niitä mä en, mä en näe että se säästää mulla niin paljo aikaa ettenkö mä ehtisi siinä ajassa samalla vaivalla melkeen keittää.” (Äiti, korkeakoulututkinto.)

”Ja sitte isommille nii monesti se on sitte nii että ostaa pizzaa, joskus oon ostanu valmiskeittoa.” (Äiti, toisen asteen tutkinto.)

”Hedelmäpilttejä saattaa syödä kerran päivässä. Mutta sitte ruokapilttejä ni niitä harvemmin.” (Äiti, toisen asteen tutkinto.)

### 5.3 Perheen ruokavalintoihin ja ruokakäyttäytymisiin vaikuttavia tekijöitä

**Ruoanlaitto lasten kanssa.** Halu ottaa lapset mukaan ruoanlaittoon ja näin opettaa heitä, nousi useassa haastattelussa yhdeksi tärkeimmäksi tekijäksi koulustausta riippumatta.

”Tykkään ottaa niinku lapset mukaan siihen ruoanlaittoon. Vanhempi on hyvin innokas ruoanlaittaja...tehdään sitä ruokaa et se ei vaan tuu mikrosta. Ku joskus sitte syö sitä samaa ruokaa seuraavana päivänä



ja sitte lämmittää niinku mikron kautta niin aattelee et luuleeko lapsi että se on noin helppoa vaan se ruuan laitto. Niin että sais sitte jo ton tosta pienestä pitäen opetettua sitä sitte, olis joskus taidot itelläki laittaa sitä ruokaa.” (Äiti, korkeakoulututkinto.)

”Tänään se on isäntä keittäny makaroonia tuolla pienille ja se on paistanu jauhelihaa että pienimmät on ollu kaverina ja makaroonit, toinen on hämmentäny makaroonia ja toinen hämmentäny jauhelihaa ja. Ja sit ne tykkää sen sotkea jauhelihan ja makaroonin sekaasin ja syyä sellasenaan.” (Äiti, toisen asteen tutkinto.)

”Paljo otan lapsia mukaan että ne saa - tai niillon semmonen oma kauppalistaki misson kuvat että ne saa niinku sen mukaan sitte ettiä ja sit ne tosi paljo osallistuu ruoanlaittoon.” (Äiti, korkeakoulututkinto.)

**Hinta.** Hinnan vaikutus tuli ilmi useassa keskustelussa ja määräsi usein myös sen, mitä kaupasta hankitaan. Hinnan vaikutus saattoi tulla esiin myös ruoka-ainevalinnoissa. Hinnan vaikutus näkyi ruokavalinnoissa niin ikään siinä että vanhemmat koulutustausta riippumatta kertoivat valmistavansa kerralla suurempia määriä ruokaa, jolloin ruoan tähteet pystyy ”tuunaamaan” edullisesti uudeksi ruokalajiksi.

”Mut sitte taas kyllä hinta on myös se mikä tulee siinä sitte..aika isolta osalta määrää sen mitä sieltä tulee ostettua sieltä kaupasta.” (Äiti, korkeakoulututkinto.)

”Halvemman mukaan nykyään mennään aika paljo. Koska tota vaipat vie aika paljo ja näin nii pakko jossain kuitenkin säästää.” (Äiti, toisen asteen tutkinto.)

”Yleensä tehään iso kattilallinen sitä makaroonia ja minä sitte kuorin kato loput kulhoon ja sotken vähä kasviksia, laitan jääkaappiin nii saadaan toinen ruoka siitä sitte.” (Äiti, toisen asteen tutkinto.)

**Ruokaostokset.** Yleisimmin kaupassa kävi perheen äiti. Suurin osa haastatelluista teki suuremmat ostokset pari kertaa viikossa ja täydensi ostoksia tarpeen tullen.

”Jos laatikkoaki syödään parina päivänä, keittoa parina päivänä mut joskus tuntuu että sä käyt sielä kaupassa kokoajan silti sullon jääkaappi tyhjä eikä oo mitää mistä valmistaa ruokaa.” (Äiti, korkeakoulututkinto.)

**Juomat.** Äidit olivat samoilla linjoilla sekä ruokajuomien että mehujen suhteen; suurin osa mainitsi lapsen juovan aterioilla vaihtelevasti vettä tai maitoa, vain kaksi tarjosi aterioilla pelkästään vettä. Mehua lapsille tarjottiin vain harvoin, eikä kukaan tarjonnut lapsilleen virvoitusjuomia vaikka saattoivat itse niitä juoda.

”Ja jos me mennään johonki syömään ja ystävien kanssa huomaa että tota ystävien lapset ottaa vaikka limsaa tai mehua tai jotakin niin mä oon itte niin periaatteellinen siinä että ruoan kanssa juodaan maitoa tai sitte vettä.” (Äiti, korkeakoulututkinto.)

”Vettä ruuan kanssa... mehua on aikalailla aika ajoittain että ei mitää säännöllistä et silloin tällön.” (Äiti, toisen asteen tutkinto.)

**Herkut.** Vanhemmat totesivat, että herkut eivät kuulu jokapäiväiseen ravintoon mutta joskus saa myös herkutella. Monet vanhemmat myös olivat sitä mieltä, että ei ole väliä onko juhlapäivä vai ei, kunhan ei herkutella liian usein. Herkuiksi mainittiin esimerkiksi keksit tai jäätelö.

”Me vanhemmat ollaan vähä semmosia et sitte ku lapset käy nukkumaan niin herkutellaan ja syödään mitä sattuu niin mä yritän kuitenkin että että lapsilla lähtis se perus pohja niinku että se olis terveellinen ruokavalio.” (Äiti, korkeakoulututkinto.)

”Noo joskus saatetaan jossain käydä pizzalla tai tällei että tai ei se nyt oo ehkä päivästä kii- mehua juomana mutta että ei oikeestaan ikinä muuten ku juhlatilanteiss vaan.” (Äiti, korkeakoulututkinto.)

**Viikonloppuruokailu.** Haastateltavat kertoivat viikonloppuruokailujen eroavan arkiruokailusta lähinnä sen takia, että silloin ruokaa tehdään pidemmän kaavan mukaan tai vierailaan esimerkiksi sukulaisilla. Haastateltavista jokainen arvosti viikonloppujen yhteisiä ruokahetkiä.

”Ehkä viikonloppusin jos on niin että ollaan kotona nii tulee laitettua joskus niinku vähä pidemmän kaavan mukaan sitä ruokaa että tekee ehkä jotain mikä vieenemmän aikaa tai vaatii enemmän valmisteluita, ku siinä on, on kaks tekemässä.” (Äiti, korkeakoulututkinto.)

”Eroaa joo, me käydään anoppilassa pyhänä syömässä tosi hyvin. Eli tota tavallaan se on semmonen mummulapäivä enemmänki. Sillon on hyvät ruuat. Kotiruuat.” (Äiti, toisen asteen tutkinto.)

”No sanotaan että lähinnä sunnuntain osalta et sillan mä yleensä laitan uunipaistin muhimaan et meillon sit monesti paistia uunissa.” (Äiti, toisen asteen tutkinto.)

**Tietolähteet.** Vanhempien tieto ruokaa ja ruoanlaittoa koskien oli tullut lähinnä yrityksen ja erehdyksen kautta, omasta kodista tai internetistä/kirjallisuudesta. Muutama vanhempi käytti omasta kodista saatuja tapoja myös ”varoittavana esimerkkinä” joihin halusivat itse puuttua lastensa kohdalla.

”Ehkä se niinku osittain siitä että ku sillan ku mä oon ollu pieni nii mä ite oon saanu tosi paljo kaikkee mehua ja karkkia ja tällästä....ehkä sitä just yrittää ettei nyt omista lapsista tulis sit samanlaisia sokerihiiriä että...” (Äiti, korkeakoulututkinto.)

”Mä en muista et mä oisin oikeestaan ikinä laittanu meidän äitin kanssa ruokaa. Enkä myöskää ku mä oon ollu lapsena mumman hoidossa nii en muista että olisin siellä niinku osallistunu ruuanlaittoon.” (Äiti, korkeakoulututkinto.)

”Se on semmonen minkä mä oon opetellu vasta aikuisena käyttämään että kotona ei niitä paljo oo syöty (kasviksia) ni se että ennenku niitä oppii kunnolla käyttämään niin se on oma hommansa että.” (Äiti, toisen asteen tutkinto.)

**Ruokatrendit.** Useat mainitsivat, että lukevat silloin tällöin esimerkiksi blogeja, joista saattavat saada innostusta uusiin trendeihin. Mielenpitoet jakautuivat hyvin tasan siitä, innostavatko ruokatrendit lähtemään mukaan vai ei. Puhutuimmaksi ruokatrendiksi nousi lasten sormiruokailu.

”Sormiruokailua me ollaan kokeiltu, tykkään siitä kyllä ite kovasti...mun mielestä se lapsi syö paremmin kun sillan niinku itelläki

jotaki mistä se saa ottaa kiinni ja saa laittaa suuhun ja et oon käyttäny sitä kyllä paljon.” (Äiti, korkeakoulututkinto.)

”Siis nythän tuntuu olevan just tälläset kaikki maidoton ja viljaton ja tälläset että...sapere-menetelmää mä oon käyttäny...” (Äiti, korkeakoulututkinto.)

”Tota meillon tolla poiijalla toisen käen niinku nipistysotteenki takia sormiruokailu aika in juttu että. Kyllä sitä joka päivä vähä yritetään pittää yllä.” (Äiti, toisen asteen tutkinto.)

”No hyvin vähän sormiruokailua. Et kaikki helpot ruuat mikkä ei kovin paljo sotke.” (Äiti, toisen asteen tutkinto.)

## 6 POHDINTA

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, vaikuttaako vanhempien koulutustausta heidän valintoihinsa lasten ruokinnassa. Tutkimuksella haluttiin selvittää myös, mitkä tekijät vaikuttavat eniten vanhempien tapoihin ja valintoihin ravitsemusta ja ruokintaa koskien. Tutkimukseen valittu teemahaastattelu toimi hyvin.

Tutkimuksesta selvisi, että korkeasti koulutetuilla vanhemmilla oli enemmän mielenkiintoa sekä kiinnostusta ravitsemusta kohtaan. Korkeasti koulutetut söivät myös keskimäärin monipuolisemmin ja heidän kasvien, marjojen ja hedelmien käytössä oli runsaampaa kuin toisen asteen koulun suorittaneilla.

Lähes jokaisen perheen ruokatottumuksiin kuului jossain määrin valmisruoat tai puolivalmisteet. Tyypillisimmin nämä olivat lapsille tarkoitettuja valmissoseita. Harva kertoi käyvänsä ulkona syömässä, eivätkä herkuttelutkaan kuuluneet perheiden ruokatottumuksiin kuin satunnaisesti.

Tulokset tukivat osittain kirjallisuustauksessa esitettyjä väitteitä. Esimerkiksi Roos'in (2012, 29) esittämä väite siitä, että korkeamman sosioekonomisen statuksen omaavilla olisi rahallisten resurssien lisäksi enemmän tietoa ravitsemuksesta, piti tuloksissa paikkansa.

### 6.1 Tutkimuksen eettisyys

Huolellinen suunnittelu on erityisen tärkeää tutkimuksen eettisestä näkökulmasta (Vilkkä. 2006, 59). Tutkimusetiikkaa tulee erityisesti tarkastella käsiteltäessä arkaluontoisia asioita. Tutkittavien taustat on hyvä ottaa huomioon jo etukäteen, jotta kaikki osallistujat ymmärtävät tutkimuksen ja pystyvät vastaamaan annettuihin kysymyksiin mahdollisimman totuuden mukaisesti (Mäkinen 2006, 103). On huomioitava, että tutkittavien taustat vaikuttavat mahdollisesti vastauksien sisältöön ja ulosantiin. Laadullisessa tutkimuksessa ihmisen asema ja osuus ovat erityisen tärkeitä kahdella tavalla (Kylmä & Juvakka 2007, 20). Kysymys on tutkimukseen

osallistuvien ihmisten asemasta tiedon luomisessa ja tutkimuksen tekijästä itsensä.

Tutkimuksessa otettiin huomioon haastateltavien erilaiset käyttäytymiset kuten se, oliko henkilö humoristinen tai kenties kovin jännittynyt haastattelutilanteessa ja toimittiin tilanteen mukaan. Vaitonaisilta vastaajilta saatettiin esimerkiksi pyytää lisätietoa. Myös henkilöiden erilainen ulosanti, kuten murre tai epäselvä puhe huomioitiin.

## 6.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuudesta puhuttaessa on hankala vastata kysymykseen onko tutkimus luotettava vai ei. Perusajatuksena on, että anonymiteetin turvin haastateltavat ovat vastanneet kysymyksiin rehellisesti. Siltikin tuloksia analysoitaessa haastatteluista löytyi ristiriitoja. Edellä mainitun valmisruokiin liittyvän kysymyksen lisäksi ristiriitoja tuli ilmi kun puhuttiin ruoan terveellisyydestä. Jokunen vastaaja kertoi, että heidän perheessään syödään terveellisesti, mutta haastattelun aikana paljastui, että esimerkiksi kasvien käyttö oli vähäistä.

”Millaista ruokaa tarjoatte lapselle?” ”Hmm terveellistä *tietenki*..ja sit no... itsetehtyä mahdollisimman paljo.” ”Kuinka usein syötte kasviksia?” ” Hmmm no...eeei läheskää joka päivä että..” (Äiti, toisen asteen tutkinto.)

On myös mahdollista, että vastaajat saattoivat ajatella syövänsä terveellisesti ja mielsivät esimerkiksi ”normaalin kotiruoan” tällaiseksi. Haastattelun edetessä kävi kuitenkin ilmi että moni joka vastasi tekevänsä normaalia kotiruokaa, ei käyttänyt juurikaan kasviksia ruoanlaitossa. ”Normaali” ateria saattoi olla esimerkiksi makaronia ja jauhelihaa tai erilaisia perunaruokia. Joitain harhakäsityksiä saattoi myös tulla ilmi esimerkiksi ruokatrendeistä puhuttaessa.

Kuten Mäkinen (2006, 92–93) toteaaakin, johdattelevat sekä epäselvät kysymykset ovat tavallisimpia virheitä kysymyksen asettelussa kysymysten epäselvyys saattaa johtaa haastateltavia harhaan. Tutkimuksessa tällainen kohta paljastui kysyttäessä valmisruokien käytöstä. Olisimme voineet määritellä tarkemmin, mitä sanalla ”val-

misruoka” tai ”puolivalmiste” tarkoitetaan. Useat vanhemmat eivät varmaankaan mieltäneet lasten purkkiruokia valmisruoiksi, mikä ilmeni ristiriitaisina vastauksina haastattelun aikana. Haastateltava saattoi esimerkiksi aluksi kieltää käyttävänsä valmisruokia tai puolivalmisteita enempää kuin muutaman kerran kuukaudessa, mutta totesi myöhemmin haastattelun aikana antavansa lapselleen kaupan purkkiruokaa useita kertoja päivässä.

” Jos on joku kovin kiire päivä ni sitte saattaa et oisko alle viis kertaa kuukaudessa. ... pilttiä, purkkeja. Yleensä. ... Hedelmäpiltejä saattaa syödä kerran päivässä. Mutta sitte ruokapiltejä ni niitä harvemmin. ”  
(Äiti, toisen asteen tutkinto.)

”Vanhemmat karppaa, tota poika ei... Eli enemmän vähähiilihydraattista ruokaa... Ja tota mä söin kanaa ja couscousia.”  
(Äiti, toisen asteen tutkinto.)

Vanhempien tulkinnat käsitteistä saattoivat siis olla ristiriidassa faktojen kanssa.

Tutkimus oli mielenkiintoinen tehdä ja osa tuloksista oli liitettävissä hyvin kirjallisuustaustoihin. Analysointi oli välillä haastavaa, mutta myös opettavaista. Aiheesta olisi mahdollista tehdä lisää tutkimuksia, esimerkiksi haastatteleamalla muualla Suomessa asuvia tai eri-ikäisiä vanhempia. Tutkimusta voisi käyttää myös tulevaisuuden opinnäytetöissä sekä erilaisissa tutkimustöissä. Tutkimustuloksia voisi hyödyntää esimerkiksi neuvolassa: koska tutkimuksesta paljastui, että vanhemmilla on erilaisia tulkintoja esimerkiksi siitä, mikä on terveellistä ruokaa, terveydenhoitajat voisivat käydä perusasioita tarkemmin läpi. Tutkimuksesta olisi voinut tehdä paljon laajemmankin työn, sillä aihe sisältää niin paljon eri osa-alueita.

## LÄHTEET

- Aaltola, J. & Valli, R. 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 3. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Alasuutari, P. Ei päiväystä. Laadullisen tutkimuksen luonne ja tehtävät. [Ppt-esitys]. Jyväskylän yliopisto: Alasuutari Pertti, professori, laitoksen johtaja. [Vii-tattu 20.5.14]. Saatavana: <http://www.jyu.fi/hum/aineistot/tutkijakoulu/laatu1.pdf>
- Berg, A.-M. 2000. Ravitsemussuosituksiin liittyvien ruokatottumusten alue-erot ja niiden muutokset Suomessa. Helsinki: Kansanterveyslaitos. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja A1/2000.
- Hakala, J. T. 2004. Opinnäytetyöopas Ammattikorkeakouluille. Helsinki: Gaudeamus.
- Hietaranta-Luoma, H.-L., Karhu, H., Eromäki, H., Finne, M., Luomala, H., Nissinen, K., Nygård, S., Peltoniemi, A., Puolijoki, H., Tuuri, H. & Hopia, A. 2011. Eteläpohjalaisten elämäntavat – millaisia ovat ja missä mennään?. Seinäjoki: Turun yliopisto. Turun Yliopiston julkaisuja, selvityksiä ja raportteja.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Hujala, N. 2010. Leikki-ikäisen ruokavalio. Teoksessa: Arffman, S. & Hujala, N. (toim.) Ravitsemus neuvolatyössä. Helsinki: Edita Prima Oy, 59-65.
- Hermanson, E. 2007. Lapsiperheen oma kirja: Terveys syntymästä kouluikään. 1. painos 2007. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Kangas, I., Keskimäki, I., Koskinen, S., Manderbacka, K., Lahtelma, E., Prättälä, R. & Sihto, M. 2002. Sosioekonomisten terveyserojen kaventaminen - tiedosta toimintaan. Teoksessa: Kangas, I., Keskimäki, I., Koskinen, S., Manderbacka, K., Lahtelma, E., Prättälä, R. & Sihto, M. (toim.) Kohti terveyden tasa-arvoa. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Kauhanen, J., Erkkilä, A., Korhonen, M., Myllykangas, M. & Pekkanen, J. 2013. Kansanterveystiede. 4., uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kotilainen, S., Pienihäkkinen, L. & Talvia, S. 2011. Ruokahetki: Helppoa ja terveellistä kotiruokaa koko perheelle. Turku: STRIP- tutkimus.



- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Mannereheimin lastensuojeluliitto & Suomen sydänliitto Ry. 2012. Leikki-ikäisen ruokavuodet. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliitto, Suomen sydänliitto Ry.
- Mannereheimin lastensuojeluliitto & Suomen sydänliitto Ry. 2011. Pikkulapsi. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliitto, Suomen sydänliitto Ry.
- Metsämuuronen, J. 2001. Laadullisen tutkimuksen perusteet: Metodologia –sarja 4. 2. tark. p. Helsinki: International Methlep Ky.
- Montonen, J., Männistö, S., Sarkkola, C., Järvinen, R., Hakala, P., Sääksjärvi, K., Pietinen, P., Reinivuo, H., Korhonen, T., Virtala, E. & Knekt, P. Ravinnonsaannin väestöryhmittäiset erot. Terveys 2000 –tutkimus. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 38/2008. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Mäkelä, J., Palojoki, P. & Sillanpää, M. 2003. Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö TAMMI.
- Lagström, H. 2013. Perheiden ravitsemukselliset haasteet. Bolus (4), 9-11.
- Ojala, S. & Arffman, S. 2010. Ravitsemussuositukset neuvonnan taustalla. Teoksessa: Arffman, S. & Hujala, N. (toim.) Ravitsemus neuvolatyössä. Helsinki: Edita Prima Oy, 11-21.
- Prättälä, R., Roos, E. & Roos, G. 2002. Ravitsemuspolitiikka ja sosioekonomiset erot. Teoksessa: Kangas, I. Keskimäki, I. Koskinen, S. Manderbacka, K. Lahtelma, E. Prättälä, R & Sihto, M. (toim.) Kohti Terveiden tasa-arvoa. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Rapley, G. & Murkett, T. 2008. Omin sormin suuhun. Suomentaja Ilona Räihä. Helsinki: WSOY.
- Roos, E. 2012. Ruokatottumusten sosioekonomiset erot eri ikäryhmissä. Bolus (2), 29-30.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Imeväisikäisen lapsen ruoka. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:17.
- Suomen Mielenterveysseura. Ei päiväystä. Vahvistamo: Tunne itsesi: Arvot. [Verkkosivu]. Helsinki. [Viitattu 15.7.2014]. Saatavana: [http://www.vahvistamo.fi/vahvistamo/tunne\\_itsesi/arvot](http://www.vahvistamo.fi/vahvistamo/tunne_itsesi/arvot)

- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. 5., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Tuokkola, J. 2010. Imeväis- ja leikki-ikäisen ravitsemus. Teoksessa: Arffman, S. & Hujala, S. (toim.) Ravitsemus neuvolatyössä. Helsinki: Edita Prima Oy, 47-65.
- Valsta, L., Borg, P., Heiskanen, S., Keskinen, H., Männistö, S., Rautio, T., Sarlio-Lähteenkorva, S. & Kara, R. 2008. Juomat ravitsemuksessa. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan raportti 2008.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Terveyttä ruoasta: Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. [Verkojulkaisu]. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. [Viitattu 6.11.14]. Saatavana: <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/suomalaiset+ravitsemussuositukset/>
- Vea, M. 2008. Vau kirja: Monipuolinen ravinto: Hyvien ruokatottumusten luominen. Suomentaja Risto K. Träff. Helsinki: Vau Kirja.
- Vilka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.